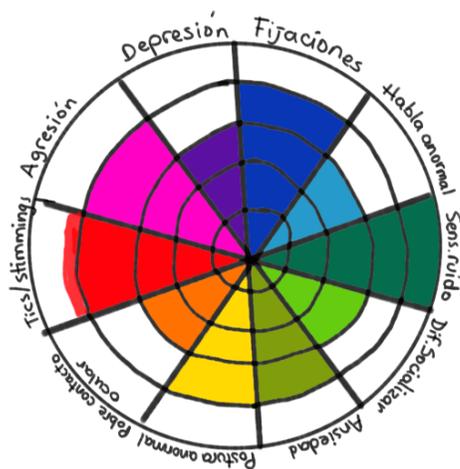


El autismo no es como una línea recta, donde alguien es más o menos autista. Es más bien como un círculo, donde todos tenemos fortalezas y debilidades distintas, con diferentes necesidades de apoyo. Por eso se le denomina Espectro autista. Hay autistas no hablantes a los que será necesario dar acceso a una tableta (comunicación alternativa) o estencil o pictogramas para que puedan comunicarse, que no es lo mismo que hablar. Hay algunos que tardarán en hablar y hay otros que no hablarán nunca y esto no los hace menos valiosos.



A veces no sabemos cómo socializar o podemos aburrir a otros hablando demasiado de los temas que nos apasionan, por ejemplo, del universo, mitología griega, trenes, mapas, abejas, gatos, dinosaurios... y nos desespera un poco esperar nuestro turno en los juegos.

Nuestros intereses especiales son aquellos que nos fascinan, que nos absorben mucha parte de nuestro tiempo y nos hacen felices. Por favor, déjanos disfrutarlos. Y si quieres acercarte a nosotros, una buena manera de hacerlo es a través de estos intereses.



A algunos nos cuesta trabajo entender las emociones propias y las de los otros. No sabemos si estás enojado o triste o preocupado y entonces parece que no mostramos empatía, que somos fríos, pero no es así. Incluso podemos tener hiper empatía, tanta, que nos abrumen los problemas de la humanidad como la escasez de agua o alimento, los desastres naturales o el abandono de los animalitos.

Mirar a los ojos es casi doloroso y nos distrae de lo que quieres decirnos o de lo que queremos hablar. Por favor no nos obligues a hacerlo. Te escuchamos con nuestros oídos, no con los ojos.

Podemos ser hiper sensibles a la luz de lámparas o del sol, a los ruidos (licuadora, motos, aspiradora, ladridos, llantos, voces, electricidad). Exponernos a todos estos estímulos puede desregularnos y esto conlleva a que tengamos diferentes reacciones, parecidas a un berrinche: tirarnos al piso, patear, gritar, llorar, golpear nos a nosotros mismos o agredir a otros. Esto se llama tener un *meltdown*.

Es posible que hagamos *stimming* para tratar de regularnos. Puede ser que movamos el cuerpo hacia adelante o hacia atrás, la pierna, los dedos sobre una mesa, nos enrollemos el pelo o repitamos palabras o frases que nos gustan. Si no nos estamos haciendo daño a nosotros o a otros, permite que lo hagamos.

También podemos ser hiposensibles, lo que hace que no sintamos hambre, sed, calor, frío o ganas de ir al baño. ¡Pero lo interesante es que esta sensibilidad puede variar durante el día en una misma persona! Y es posible que choquemos mucho con muebles y paredes.



La ropa, los cierres (cremalleras) y los zapatos pueden ser un suplicio. Las etiquetas son como cactus en nuestro cuello. Alguna prenda puede no gustarnos por su textura, el corte o el color. No nos obligues a usar algo que por alguna razón nos incomoda.

Cortarnos el pelo y las uñas puede resultar doloroso, aterrador, por el ruido de la maquinilla, el calor de la capa que parece una camisa de fuerza, las tijeras cerca de nuestra oreja o la secadora. Además, a muchos no nos gusta que nos toquen la cabeza ni el pelo.

Nos gusta comer los mismos alimentos porque nos gusta lo predecible. Una fruta a veces es ácida, amarga o dulce y una galleta siempre sabe a galleta. Un alimento además puede gustarnos o no por su color, forma, textura, olor, cómo se siente en las manos, en los labios, el ruido en la boca o su apariencia. ¡No nos obligues a comer si no queremos! Y tennos paciencia. Podrás introducir nuevos alimentos a nuestro repertorio con cariño.

Muchos tenemos bajo tono muscular y esto hace que nos cueste trabajo mantenernos erguidos al sentarnos o estar de pie o que caminemos un poco raro y tengamos una postura extraña. Hacer deporte no nos entusiasma, pero es importante fomentarlo. Solo permítenos elegir el deporte que nos guste a nosotros (natación, senderismo, gimnasia, fútbol, baile...), no el que tú quieras, por favor.



A veces puede darnos mutismo, que es quedarnos callados sin poder emitir palabra. No es descortesía hacia ti, es imposibilidad de hablar. Y podemos sentirnos muy cansados al final del día, así como olvidar hacer cosas básicas, como ducharnos o lavarnos los dientes.

El autismo no se cura porque no es enfermedad y no es ocasionado por vacunas. Nacimos autistas y moriremos siendo autistas. No nos des hipoclorito de sodio, ni electrochoques ni nos sometas a 40 horas de terapia semanal para adiestrarnos. Las terapias pueden ayudar, pero deben ser con moderación y supervisión de un buen profesional.

Fortalezas autistas: Alto sentido de justicia, conocimiento extenso de temas particulares, híper focalización, atención al detalle, observadores, directos, orientados al logro de objetivos, encontramos patrones con facilidad, no nos gusta mentir.

Alejandra Aceves

Autista de diagnóstico tardío, máster en Trastornos del Neurodesarrollo, diseñadora de joyería y creadora de las viñetas de @Historias Cotidianas en IG, FB, TW, YouTube y TikTok

Maquetado por @autiblog



BREVIARIO sobre AUTISMO

Por Alejandra Aceves
(Alita, de @Historias Cotidianas)

El autismo es una condición del neurodesarrollo que hace que procesemos la información de una manera distinta. Es como si tú fueras un Samsung y yo fuera un iPhone. Ninguno es mejor que otro, solo diferente. Su causa es desconocida, pero hay estudios que mencionan que tiene un fuerte componente genético, hasta un 80% de heredabilidad.